

## Самомассаж

Положение ребенка на спине или полусидя, голова несколько свешивается назад:

- а) одной рукой логопед поддерживает шею ребенка сзади, другой производит круговые движения головой сначала по часовой, затем против часовой стрелки;
- б) медленными, плавными движениями логопед поворачивает голову ребенка в одну и в другую сторону, покачивает вперед (3-5 раз).

Расслабление шейной мускулатуры вызывает некоторое расслабление корня языка.

Расслабление оральной мускулатуры достигается легким поглаживанием, похлопыванием мышц лица, губ, шеи, языка. Движения проводятся двумя руками в направлении от периферии к центру. Движения должны быть легкими, скользящими, слегка прижимающими, но не растягивающими кожу. Каждое движение повторяется 5-8 раз.

### Расслабление лицевой мускулатуры:

- 1) поглаживание от середины лба к вискам;
- 2) поглаживание от бровей к волосистой части головы;
- 3) поглаживание от линии лба вокруг глаз;
- 4) поглаживание бровей от переносицы в стороны до края волос, продолжая линию бровей;
- 5) поглаживание от линии лба вниз через все лицо по щекам, подбородку и шее;
- 6) поглаживание от нижнего края ушной раковины (от мочек уха) по щекам к крыльям носа;
- 7) легкие пощипывающие движения по краю нижней челюсти;
- 8) надавливающий массаж лица от корней волос вниз.

### Расслабление губной мускулатуры:

- 1) поглаживание верхней губы от углов рта к центру;
- 2) поглаживание нижней губы от углов рта к центру;
- 3) поглаживание верхней губы (движение сверху вниз);
- 4) поглаживание нижней губы (движение снизу вверх);
- 5) поглаживание носогубных складок от крыльев носа к углам губ;
- 6) точечный массаж губ (легкие вращательные движения по часовой стрелке);
- 7) легкое постукивание губ пальцами.

При асимметрии лицевой мускулатуры артикуляционный массаж проводят с гиперкоррекцией пораженной стороны, т.е. на ней осуществляется большее число массажных движений.

**Укрепление лицевой мускулатуры:** Движения повторяются 8-10 раз.

- 1) поглаживание лба от середины к вискам;

- 2) поглаживание лба от бровей к волосам;
- 3) поглаживание бровей;
- 4) поглаживание по векам от внутренних к внешним углам глаз и в стороны;
- 5) поглаживание щек от носа к ушам и от подбородка к ушам;
- 6) сжимание подбородка ритмичными движениями;
- 7) разминание скуловой и щечной мышц (спиралевидные движения по скуловой и щечной мышцам);
- 8) перетирание щечной мышцы (указательный палец во рту, остальные снаружи);
- 9) пощипывание щек.

#### **Укрепление губной мускулатуры:**

- 1) поглаживание от середины верхней губы к углам;
- 2) поглаживание от середины нижней губы к углам;
- 3) поглаживание носогубных складок от углов губ к крыльям носа;
- 4) пощипывание губ;
- 5) покалывание губ.

Массаж продолжается 2-4 минуты (вибрация противопоказана детям с эписиндромом (судорогами)).

#### **Приемы массажа языка (направление массажных движений):**

- 1) поглаживание языка в различных направлениях:
  - от корня языка к кончику (воздействие на продольные мышцы);
  - от центра языка к боковым краям (поперечные мышцы);
  - круговые, спиралевидные движения;
- 2) похлопывание языка начиная\* с кончика, продвигаясь постепенно к корню и обратно (ритмичные надавливания воздействуют на вертикальные мышцы);
- 3) «прокачивание» — легкие вибрирующие движения, передаваемые языку через зонд (шпатель или щетку);
- 4) массаж верхнего подъема языка, растягивая уздечку (движение снизу вверх под языком);
- 5) покалывание языка (игольчатым зондом);
- 6) «перетирание» языка марлевой салфеткой или чистым носовым платком (в случае повышенной чувствительности ребенка к марле);
- 7) распластывание языка маленькой клизмой-спринцовкой (сложенная два раза большая часть клизмы — во рту, кончик — снаружи).

## **Рецепт**

При спастичности языка для снижения тонуса язычной мускулатуры

Перед массажем можно подержать во рту (2-3 раза) теплый настой трав (1 ч. л. крапивы, 1 ч. л. зверобоя, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. чая на 0,5 л кипятка).